



## MAPA CONCEPTUAL

**NOMBRE DEL ALUMNO: ROBLERO CONTRERAS SITLALY ESTEFANIA**

**TEMA: TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD, HIGIENE ALIMENTARIA**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC ESCOBAR VASQUEZ REBECA**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: 7MO CUATRIMESTRE**

# Tipos De Contaminación Y Sus Efectos Sobre La Salud

La

Contaminación puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente. Cada tipo de contaminación tiene consecuencias específicas sobre la salud humana. Y a continuación, se describen los principales tipos de contaminación y sus efectos en la salud.

## 1. Contaminación Del Aire

Son

Fuentes: Industrias, vehículos, quema de combustibles fósiles, quema de biomasa, actividades agrícolas.

Efectos en la salud: Afecciones respiratorias, enfermedades cardiovasculares, cánceres, reducción de la función pulmonar, agravamiento de enfermedades preexistentes y, en casos extremos, puede llevar a la muerte prematura.

## 2. Contaminación Del Agua

Son

Fuentes: Descargas industriales, aguas residuales, derrames de productos químicos y petróleo, contaminación por metales pesados.

Efectos en la salud: Enfermedades diarreicas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos y otros problemas de la salud relacionados con la ingestión o contacto con agua contaminada.

## 3. Contaminación Del Suelo

Son

Fuentes: Uso excesivo de pesticidas y fertilizantes, derrames de productos químicos, desechos industriales, vertederos inadecuados.

Efectos en la salud: Consumo de alimentos contaminados puede llevar a intoxicaciones, problemas reproductivos, defectos congénitos, enfermedades neurológicas y cánceres.

## 4. Contaminación Por Residuos Sólidos

Son

Fuentes: Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables, desechos electrónicos.

Efectos en la salud: Propagación de enfermedades infecciosas, contaminación del suelo y del agua, afecciones respiratorias debido a la quema de desechos.

# Tipos De Contaminación Y Sus Efectos Sobre La Salud

La

Contaminación puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente. Cada tipo de contaminación tiene consecuencias específicas sobre la salud humana. Y a continuación, se describen los principales tipos de contaminación y sus efectos en la salud.

## 5. Contaminación Acústica O Sonora

Son

Fuentes: Tráfico vehicular, industrias, actividades recreativas con alto volumen, maquinarias.

Efectos en la salud: Estrés, problemas auditivos, hipertensión, trastornos del sueño, dificultades de concentración.

## 6. Contaminación Térmica

Son

Fuentes: Vertido de agua utilizada para enfriar instalaciones industriales o plantas de energía en ríos o mares.

Efectos en la salud: Si tiene un impacto directo principalmente en ecosistemas acuáticos, indirectamente puede afectar la salud humana al dañar fuentes de alimentos o agua potable.

## 7. Contaminación Radiactiva

Son

Fuentes: Accidentes en plantas nucleares, desechos radiactivos, pruebas nucleares.

Efectos en la salud: Quemaduras radiactivas, cáncer, mutaciones genéticas, enfermedades de la sangre, daño a órganos internos y, en niveles extremos, puede ser letal.

## 8. Contaminación Lumínica

Son

Fuentes: Iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.

Efectos en la salud: Trastornos del sueño, estrés, aumento de enfermedades cardíacas y obesidad.

# Higiene Alimentaria

La

Higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se pueden adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo, evitando la contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.

## 1. Lavado De Manos

Es

Fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, después de tocar animales y siempre que estén visiblemente sucias.

El proceso debe durar 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos.

## 2. Limpieza De Superficies Y Utensilios

Las

Superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado.

Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente.

## 3. Separación De Alimentos

Evitar

La contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.

Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos.

En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos.

## 4. Cocción Adecuada

Cocinar

Los alimentos a temperaturas adecuadas garantizan la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas para ser seguros para el consumo.

Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

# Higiene Alimentaria

La

Higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se pueden adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo, evitando la contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.

## 5. Almacenamiento Adecuado

Refrigerar

O congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Reducir este tiempo en días muy calurosos.

Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.

No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

## 6. Descongelación Segura

Descongelar

Los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperaturas ambiente.

Los alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.

## 7. Consumo De Agua Segura

Beber

Y usar agua para cocinar solo agua potable o tratada.

Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.

## 8. Cuidado Con Alimentos De Riesgo

Algunos

Alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.

Se especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

## **Bibliografía**

Libro de Consulta.